

しょくいく インフォメーション

7月号
令和元年6月28日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

梅雨のうっとうしい季節ですが、17日（水）には1学期の給食が終了します。毎日の給食をHPに公開いたしました。献立へのご意見がありましたら、学校にいらした際に栄養教諭高田までお声かけください。これからの給食へ反映させていただきたいと思えます。7月も『七夕給食』やナンが登場します。最終日は、名古屋郷土料理『ひつまぶし』とお楽しみデザートがあります。給食室は暑さと戦いながら、安全な学校給食を作ります。

6月の食教育 6年レットライ朝ごはん!

第1弾レットライ朝ごはん!は、日頃食べている朝食を基に、児童でも作れる具体的な献立で栄養バランスのよい組み合わせや考え方を、メニューカードを使って栄養教諭が説明しました。

写真



第2弾レットライ朝ごはん!は、山野さんによる『子供でも作れるおかずのデモンストレーション』を行いました。

デモンストレーションの内容は、鍋に千切りキャベツを敷き、ウィンナーを並べさらにキャベツをのせて、コンソメで味を付けて暫く煮ました。最後に卵を落とし火が通ったら出来上がりです。キャベツの切り方を、児童の目の前で実演され、10分もかからず出来上がりました。山野さんが「火にかけたら暫く身支度をしている間にできるよ」と言いながら、昆布とかつお節のだしの取り方や量についての説明をしていただきました。

6年家庭科『いためてつくろう朝食のおかず』



第3弾レットライ朝ごはん!は、栄養教諭とのTTで、朝食のおかず作りに取り組みました。授業の導入では、アンケートの結果を学級ごとに見せ、五大栄養素を確認した後、前日の学校給食の栄養分けをしました。

おかずの条件は、①ネーミングを考える。②卵を使う③野菜を3つ使う④加工品は1つ使う⑤炒める、として各班でホワイトボードを使って考えました。対話的に考えたオリジナルのおかずについて、黒板に6班分掲示して、代表児童がポイントを説明しました。最後に栄養教諭が、よいところを称賛して、支援する点を助言しました。各班その場で手直しして、次週の調理実習へ意欲が高まりました。

5年は、家庭科『はじめてみようクッキング』で、ほうれん草を茹でたりゆで卵を作ったりした後に、にんじん・キャベツ・アスパラ・いんげんなど、根菜・葉物、旬を取り入れた野菜を班で選んで『ゆで野菜サラダ』を作りました。初めてチャレンジした並木っ子がたくさんいました。ご家庭でも休みの日に作ってみてください。

『うなぎ』

うなぎ料理を紹介します。

- かば焼き…最も一般的な料理法です。関東では背開きにして頭を落とし、素焼きにした後に蒸して、たれをつけて焼きます。関西では頭を付けたまま腹開きで、蒸さずにゆっくり地焼きにします。
- 白焼き…たれを付けずに焼いたもの。わさび、大根おろし、生姜醤油などを付けて食べます。
- 肝吸い…胃を中心とした、内臓の部分の吸い物にしたものです。うなぎやうなぎと一緒に出されることが多い料理です。
- うざく…小さく切ったかば焼きときゅうり、みょうが等を三杯酢で和えた料理です。
- ひつまぶし…かば焼きを細切りにし、おひつに盛ったごはんの上のせませます。茶碗に取り分け、薬味で食べたり、お茶や出汁をかけて茶漬けにしたりして食べます。

目に良い食べものとして知られ、ビタミンA・ビタミンE・ビタミンD・ビタミンB1・ビタミンB2を多く含んでいます。また血液をサラサラにし、血栓ができるのを予防する働きがあるDHA・EPAも多く含んでいます。奈良時代の「万葉集」にも出てきますが、高たんぱくで消化も良いことから、夏バテ防止に効果的な食材として、昔から伝わっています。また、土用の丑の日は、体調を崩しやすい時期にあたるので、疲労回復や食欲増進にうなぎを食べることは理にかなっています。今月は17日（水）にうなぎごはんが登場します。



名古屋郷土料理
ひつまぶし



今月の献立紹介 6年生が育てたじゃがいも入り、並木独自献立!

8日（月）『並木っ子ポテト入り夏野菜のカツカレーライス』

材料	4人分（g）
麦ごはん	60
豚もも肉	100
たまねぎ	40
にんじん	40
じゃがいも	120
トマト	40
ピーマン	20
しょうが	1.2
にんにく	1.2
油	2
塩	少々
コンソメ	4
チーズ	12
カレールー	50
カレー粉	少々
脱脂粉乳	12
水	360
なす	60
油	2



5kg収穫
しました!

作り方

- ① トマトは湯むきして角切りにする。
- ② ピーマンは角切りにして下ゆでする。
- ③ なすは半月に切り、炒めておく。
- ④ 油でしょうがにんにく、豚肉・にんじんたまねぎじゃがいもを炒める。
- ⑤ 規定の水を入れ、野菜に火が通ったら調味料とトマトなすピーマンを加え、カレールーを入れて煮込む。
- ⑥ トンカツの上にカレーをかける。

